Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



SEMANA FASCÍCULO NÚMERO 25

Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Semana del 25 al 29 de Febrero

LUNES 25



BERENJENAS RELLENAS DE CONEJO

MARTES 26



SUFLÉ DE CHAMPIÑONES

MIÉRCOLES 27



ENSALADA TEMPLADA DE ESCAROLA Y PATATA

JUEVES 28



SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE TUÉTANO

VIERNES 29



SOPA DE BERROS CON ALMEJAS

Berenjenas rellenas de conejo

1 Hacer cortes



CORTA las berenjenas por la mitad y haz unos cortes superficiales. Colócalas hacia arriba en una bandeja de horno, sazona y vierte un chorrito de aceite. Hornea a 180º C 15 minutos. Separa la piel, pica la carne y reserva la piel.

Cocinar la bechamel 2



BECHAMEL: echa en un cazo un chorrito de aceite, añade la harina y remueve para que se tueste un poco. Echa la leche poco a poco sin dejar de remover hasta que quede una crema. Sazona y reserva.

3 Preparar el relleno



RELLENO: pica cebolla, pimiento y ajos y póchalos con un chorrito de aceite y sal. Deshuesa y quítale la grasa al conejo y córtalo. Salpimienta y añádelo. Incorpora la carne de las berenjenas, la bechamel y mezcla bien.

Colocar el queso 4



RELLENA las berenjenas y colócalas en una fuente de horno untada con aceite. Corta el queso y coloca un par de tiras sobre cada berenjena. Gratina 3-4 minutos. Sirve las berenjenas en una fuente y adorna con unas ramitas de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ **Mantener las berenjenas aislada del resto de las verduras, ya que reaccionan con el etileno producido por otros vegetales y se ponen feas antes de tiempo.**



LUNES 25/2/08

INGREDIENTES

4 personas

- 2 berenjenas
- 2 muslos de conejo
- 200 gr. de queso
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de harina
- ½ l. de leche
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

Suflé de champiñones

1 Pochar las verduras

PICA la cebolleta y los ajos y póchalos en una sartén con un chorrito de aceite. Lava los champiñones, trocéalos y añádelos a la sartén. Deja cocinar. Reserva.





Cocinar el suflé 2

PON la s patatas en la olla rápida con agua y sal, tapa y cuece (al 1) 5 min. desde que salga el vapor. Deja templar las patatas, pélalas y pásalas por el pasapurés. Mezcla puré, mantequilla y champiñones. Añade las yemas montadas y claras a punto de nieve.

3 Rellenar el molde

UNTA 4 moldes con un poco de mantequilla y harina y coloca en ellos la mezcla. Coloca los moldes en una bandeja apta para el horno y hornea a 230º C 15 minutos. Desmolda los suflés con ayuda de una espátula y reserva.





Hacer la salsa 4

SALSA: Pon dos cucharadas de puré, la nata y un poco de perejil picado en un cuenco y mezcla bien. Sirve la salsa en el centro del plato y coloca encima el suflé de champiñones. Adorna con una ramita de perejil.

El consejo de **KARLOS**

✔ **Para que la mantequilla se pueda untar fácilmente, retírela del refrigerador unos diez minutos antes de usarla.**



MARTES 26/2/08

INGREDIENTES

4-6 personas

- 500 gr. de champiñones
- 2 patatas
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 2 yemas de huevo
- 3 claras de huevo
- 25 gr. de mantequilla
- 1 vaso de nata líquida
- mantequilla y harina para untar el molde
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Ensalada templada de escarola y patata

1 Cortar las patatas



CUECE las patatas enteras y sin pelar y las zanahorias peladas en una olla rápida con agua y sal. Escurre, pela y corta en dados.

Preparar la vinagreta 2



VINAGRETA: mezcla un buen chorro de aceite, un chorrito de vinagre, el cilantro picado y la sal. Bate bien hasta que emulsione.

3 Pochar la cebolleta



PICA panceta y dórala. Cuando tome color añade cebolleta picada y cocina. Junta las patatas, la zanahoria, el salteado de cebolla y la panceta, todo escurrido. Rocía con las semillas de amapola y la vinagreta y mezcla.

Elaborar la ensalada 4



LIMPIA la escarola y retírale el agua. Coloca en un bol y alíña con la vinagreta. Con un diente de ajo frota los laterales de una fuente, coloca encima la escarola y en el centro, la mezcla de patata y panceta.

El consejo de **KARLOS**

✔ **Las semillas de amapola tienen un olor dulce y al cocerse desprenden un aroma almendrado.**



INGREDIENTES

4 personas

- 1 escarola
- 3 patatas
- 2 zanahorias
- 2 cebolletas
- 1 diente de ajo
- 100 gr. de panceta
- 2 cucharadas de semillas de amapola
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta
- cilantro fresco

Solomillo de cerdo con salsa de tuétano

1 Sacar la carne del tuétano



PON los huesos de tuétano en una cazuela, cúbrelos con agua, sazona y deja cocer 20 minutos. Retira los tuétanos del hueso, reserva dos y los demás aplástalos con un tenedor. Reserva.

2 Cortar los solomillos



CORTA por la mitad cada solomillo, salpimiéntalos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Escurre el aceite, colócalos en una bandeja apta para el horno y hornea a 200 º C durante 5 minutos. Reserva el jugo de los solomillos.

3 Cocinar la salsa



SALSA: pica ajos y dóralos. Agrega laurel, cebolleta picada, vino blanco y caldo. Sazona y reduce 20 min. Añade los tuétanos y reduce. Retira el laurel. Mezcla 1 cucharada de harina de maíz y 1/2 vaso de agua. Añade el jugo de los solomillos. Mezcla.

4 Colocar el tuétano



FILETEA los tuétanos y ponlos sobre pan frito. Sazona y reserva. Cuece espárragos verdes en agua y sal 5-6 min. Sirve el solomillo en el centro, rocía con salsa, y sirve con espárragos cocidos y los pintxos de tuétano. Adorna con perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Los espárragos verdes después de escurrirlos, se puede reservar el caldo de cocción para elaborar una crema o una sopa.



JUEVES 28/2/08

INGREDIENTES

4 personas

- 2 solomillos de cerdo
- 12 espárragos verdes
- 4 rebanadas de pan
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra

Salsa de tuétano:

- 50 grs. de tuétano de vaca
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de caldo de carne
- 1 vaso de vino blanco
- harina de maíz refinada
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- 2 hojas de laurel
- perejil

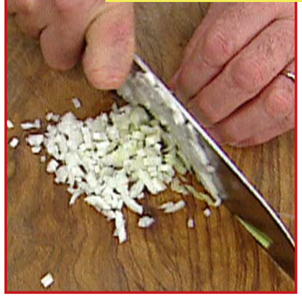
Sopa de berros con almejas

1 Cocinar el caldo



CALDO: limpia el puerro, pela la zanahoria y pon en la olla rápida con abundante agua. Añade el muslo de pollo, el esqueleto, unas ramas de perejil y sazona. Tapa la olla y cocina (al 1) 5 min. Cuela el caldo y reserva.

2 Picar las cebolletas



PICA finamente las cebolletas y ponlas a pochar a fuego lento en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade el arroz y el caldo a la cazuela y deja hervir durante 10-12 minutos.

3 Cocer los berros

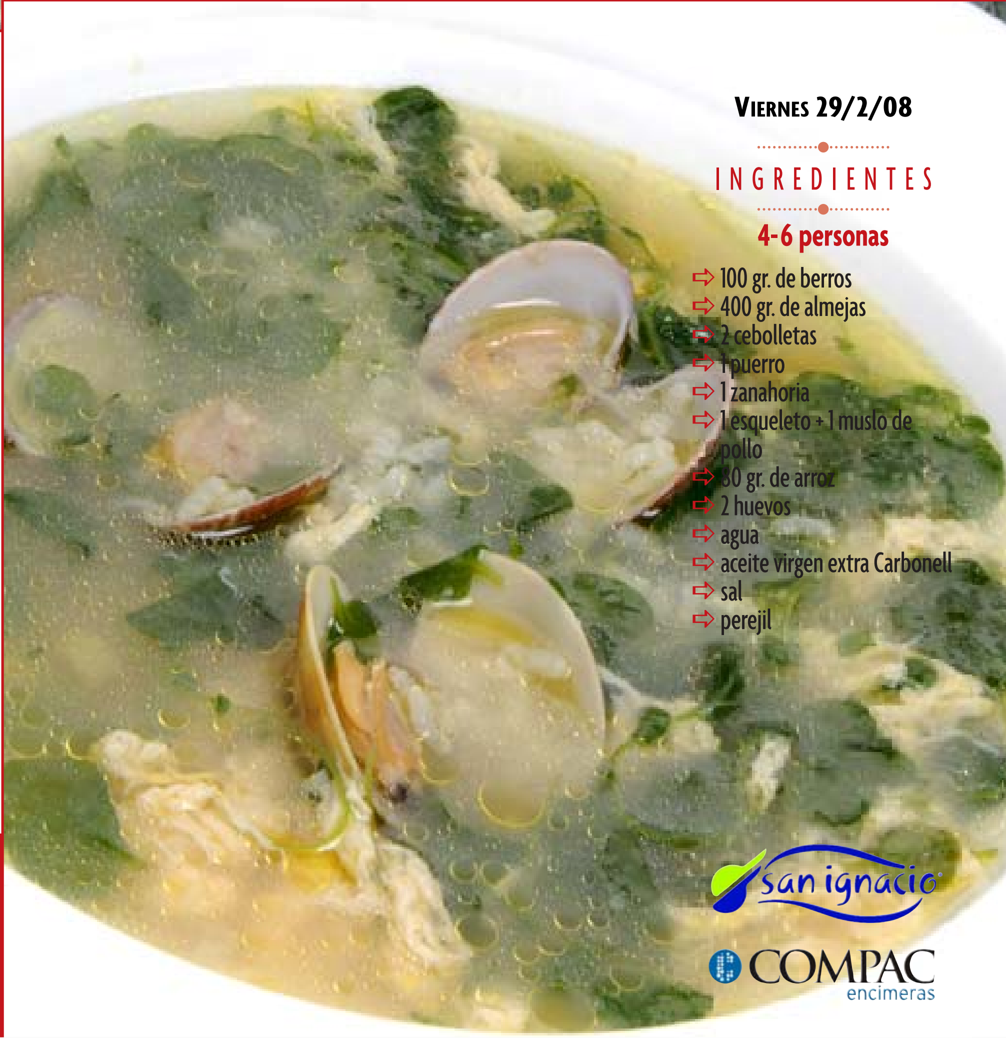


AÑADE las almejas y los berros a la cazuela y cocina durante 4 minutos (hasta que se abran las almejas).

4 Batir los huevos



BATE dos huevos e incorpora a la sopa. Remueve y sirve bien caliente.



VIERNES 29/2/08

INGREDIENTES

4-6 personas

- 100 gr. de berros
- 400 gr. de almejas
- 2 cebolletas
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 esqueleto + 1 muslo de pollo
- 80 gr. de arroz
- 2 huevos
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

El consejo de KARLOS

✔ Para mantener vivas y limpias las almejas es conveniente estancarlas con agua tibia y luego agregar un puñado de sal por cada 2 kilos de almejas. Esta sal hará respirar a las almejas, que expulsarán las impurezas de su interior.